

Ouder worden en alcohol

de druglijn





Vlaanderen
is zorg

V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - september 2015 - D/2015/6030/43
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de
Vlaamse overheid. De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer
BE52 433 1078042 09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.
concept Today - druk www.epo.be

Je wil zo lang mogelijk gezond en actief blijven. Maar naarmate je ouder wordt, verandert er heel wat in je leven. Ook op vlak van je lichaam en je gezondheid.
Om met volle teugen te kunnen blijven genieten, is het goed om stil te staan bij je alcoholgebruik. Want verstandig omgaan met alcohol heeft alleen maar voordelen en komt je gezondheid ten goede.

Wat doet alcohol met mij?

Alcohol is een verdovende stof. Dat klinkt misschien raar omdat veel mensen zich na een glas net veel losser, enthousiaster en socialer gedragen. Dat komt omdat alcohol eerst de delen in je hersenen verdooft die je gedrag en gevoelens onder controle houden. Tegelijk neemt je concentratie en reactiesnelheid af. Je hoort en ziet minder scherp en je evenwicht kan verstoord raken.

Alcohol maakt dat je jezelf gaat overschatten of zelfs overmoedig wordt. Dat kan voor gevaarlijke situaties zorgen. Niet alleen in het verkeer, maar bijvoorbeeld ook door een val of ongeluk in huis. De effecten van alcohol zijn er al vanaf één of twee glazen. Dus ook als je je (nog) niet dronken voelt.

Niet alleen hoeveel je drinkt, maar ook je leeftijd bepaalt hoe je op alcohol reageert. Zo drinken tieners beter geen alcohol, omdat hun hersenen nog in volle ontwikkeling zijn. Als je ouder wordt, heb je dan weer minder lichaamsvocht en neemt je lichaamsvet toe. Je nieren en lever werken minder goed dan vroeger en je lichamelijke weerstand neemt af. Daardoor raak je bij eenzelfde hoeveelheid alcohol sneller dronken. Je lichaam heeft ook meer tijd nodig om de alcohol af te breken. Dat betekent dat de effecten ook langer duren. Tot slot heb je na het drinken meer tijd nodig om te recupereren.



Hoeveel alcohol mag ik drinken?

De risico's en mogelijke schade hangen niet alleen af van de alcohol zelf. Ze kunnen enorm verschillen van persoon tot persoon. Ben je een man of een vrouw, jong of oud, fit of vermoeid? Weeg je veel of weinig? Ook de omstandigheden spelen een rol: drink je thuis of op café, in gezelschap of alleen, als je ziek bent, als je nog met de wagen moet rijden, enzovoort. Wil je inschatten hoeveel alcohol je mag drinken, hou dan rekening met de eigenschappen van alcohol, maar ook met persoonlijke verschillen en met de omstandigheden.

Er bestaan grenzen voor verantwoordelijk alcoholgebruik voor gezonde volwassenen. Omdat ouderen lichamelijk anders op alcohol reageren, is het sterk aangeraden om minder te drinken dan hieronder aangegeven.

- Volwassen mannen:
  Drink per gelegenheid niet meer dan 5 standaardglazen alcohol.
  Drink per week niet meer dan 21 standaardglazen alcohol.
  Drink minstens 2 dagen per week geen alcohol.
- Volwassen vrouwen:
  Drink per gelegenheid niet meer dan 3 standaardglazen alcohol.
  Drink per week niet meer dan 14 standaardglazen alcohol.
  Drink minstens 2 dagen per week geen alcohol.

! De vermelde hoeveelheden zijn geen 'veilige' of 'risicoloze' grenzen. Maar door minder te drinken dan deze grenzen verklein je wel de risico's of de kans op gezondheidsschade.

! Sommige omstandigheden laten geen alcohol toe: bijvoorbeeld in het verkeer, als je met een machine aan het werken bent, wanneer je ziek bent en/of medicijnen neemt.

! Misschien drink je tijdens de week niet veel, maar loopt het aantal glazen alcohol tijdens het weekend stevig op. Hou er rekening mee dat op korte tijd veel drinken ook risico's inhoudt en evengoed schadelijk is voor je gezondheid.

Wat is een standaardglas?

Het glas waarin we een bepaalde soort drank schenken, verschilt van soort tot soort. Een consumptie zoals ze in de horeca geschonken wordt, is een 'standaardglas'. Het betekent dat een pint bier, een glas wijn en een glaasje jenever alle drie evenveel pure alcohol bevatten. Er bestaan wel enkele uitzonderingen zoals zwaar bier of cocktails.

Soort drank							
	Pint bier	Blik bier	Zwaar bier	Glas wijn	Fles wijn	Aperitief (Porto, Sherry)	Glas sterke-drank
Centiliter	25 cl	33 cl	33 cl	10 cl	75 cl	5 cl	3,5 cl
Standaard-glazen	1	1,5	1,7 tot 2,5	1	7,5	1	1



Wanneer extra uitkijken met alcohol?

- Als alcohol een slaapmutsje is. Moeilijk inslapen, slaapapneu of vroeg ontwaken, … het zijn klachten die met de leeftijd alsmaar vaker voorkomen. Ze kunnen je in verleiding brengen om naar een glas alcohol te grijpen als 'slaapmutsje'. Alcohol laat je wel degelijk sneller inslapen maar zorgt voor een minder diepe slaap. Daardoor word je minder uitgeslapen wakker. Je lichaam raakt ook gewend aan de alcohol. Zo riskeer je op den duur steeds meer te moeten drinken om nog in slaap te raken en kan een verslaving op de loer liggen.

- Als je alcohol drinkt om stress, eenzaamheid of depressieve gevoelens te verdrijven. Vroeg of laat wordt iedereen geconfronteerd met het verlies van een partner, een vriend, familielid, … Je sociaal netwerk kan met de jaren ook sterk veranderen. De kinderen zijn het huis uit, het contact met collega's valt weg, … waardoor je te maken kan krijgen met eenzaamheid of depressieve gevoelens. Alcohol drinken om daaraan te verhelpen, zal je aanvankelijk misschien wel opbeuren, maar al gauw gaat het de negatieve gevoelens alleen maar versterken.

- Als vrije tijd symbool staat voor alcohol drinken. Je doen en laten, je handel en wandel, kortom je hele leven, gaat er met de jaren anders uitzien. Zeker wanneer je met pensioen bent. Je dagelijkse routines zien er helemaal anders uit. Vaak betekent dat meer kansen op ontspanning en meer gelegenheden om een glas te drinken. Op die manier kan de hoeveelheid alcohol die je drinkt behoorlijk toenemen zonder dat je het echt in de gaten hebt.

Alcohol, gezondheidsklachten en medicijnen: een gevaarlijke cocktail

Alcohol kan de werking of het effect van medicijnen gevaarlijk versterken of net tegengaan. Omgekeerd kunnen medicijnen het verdovend effect van alcohol versterken.

Slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva, angstremmers, anti-epilepsie middelen, zware pijnstillers en bepaalde middelen tegen allergieën. Alcohol is een verdovende stof. Drinken terwijl je medicijnen neemt die ook verdovend werken, versterkt dat verdovend effect nog. Je concentratie daalt, de controle over je bewegingen kan afnemen en je kan duizelig worden. De kans op een val en het risico op een ongeluk in het verkeer of thuis nemen sterk toe.

Bloeddruk- en hartproblemen. Heb je last van een lage bloeddruk? Pas dan op met het drinken van een grote hoeveelheid alcohol. Die doet je bloeddruk plots dalen. Neem je medicijnen tegen een lage bloeddruk? Dan kan alcohol hun werking tegengaan waardoor je je moe en duizelig gaat voelen. Heb je last van een hoge bloeddruk? Weet dan dat dagelijks alcohol drinken je bloeddruk verhoogt. Als je bloeddrukverlagende medicijnen neemt, kan dagelijks drinken hun werking tegengaan.

Diabetes. Alcohol drinken kan tot een snelle bloedsuikerstijging leiden. Wie diabetes type 2 heeft, moet zich zeker aan de vermelde richtlijnen houden. Wie toch alcohol drinkt, doet dat best tijdens de maaltijd om zo de kans op een hypo te vermijden.

Hoge cholesterol. Wie last heeft van een te hoge cholesterol, is beter af zonder alcohol. Drink je toch, beperk je dan tot maximum twee glazen per dag en hou zoveel mogelijk dagen alcoholvrij. Meer alcohol verhoogt je cholesterolgehalte. Wie statines neemt en daarbij te veel alcohol drinkt, riskeert bijwerkingen zoals spierklachten.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van combinaties waar je beter mee oplet. Ben je niet zeker of je alcohol mag drinken in combinatie met de medicijnen die je neemt? Heb je een ziekte waarbij je alcohol misschien beter achterwege laat of tot een bepaalde hoeveelheid beperkt? Vraag het na bij je huisarts of apotheker.

Je leest of hoort vaak dat een beetje alcohol goed is voor het hart. Sommige onderzoeken bevestigen dat, maar andere spreken dat weer tegen. Wil je problemen voorkomen? Dan zal een gezonde levensstijl met een gezonde voeding en voldoende beweging veel beter helpen dan een glas alcohol.

Alcohol is zeker geen medicijn; het zal sowieso niet helpen tegen bestaande hartproblemen.



Waarom is minder vaak beter?

Te veel alcohol kan na verloop van tijd allerlei gezondheidsklachten veroorzaken. Denk maar aan leverklachten, overgewicht, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, maag- en darmproblemen of bepaalde kankers. Het schaadt ook de hersenen en het zenuwstelsel. Depressieve klachten, angsten, slaapproblemen en problemen op vlak van seksualiteit, geheugen, concentratie of evenwicht kunnen verband houden met een hoog alcoholgebruik.

Er zijn dus redenen genoeg om verstandig met alcohol om te gaan. Toch hoeft minder drinken niet alleen te betekenen dat je moet inleveren op het genot van een glas.

Of je het doet om latere problemen te voorkomen of omwille van gezondheidsklachten die je al hebt, je zal snel merken dat minder alcohol heel wat voordelen oplevert:

- Je gezondheid gaat erop vooruit: je conditie verbetert, je voelt je energieker, beter in je vel en je ziet er ook beter uit. Je kan je beter concentreren en je geheugen gaat erop vooruit.

- Je slaapkwaliteit verbetert en je bent beter uitgerust. Je voelt je helder en fris bij het opstaan.

- Alcoholische dranken zijn dikmakers. Minder drinken maakt het gemakkelijker om je gewicht onder controle te krijgen.

- Als je medicatie neemt, ervaar je minder bijwerkingen.

Ook op sociaal vlak gaat het vaak beter met minder alcohol. Met een glas op komt het al sneller tot spanningen, meningsverschillen, ruzies of conflicten. Soms is alcohol gewoon een spelbreker wanneer je in gezelschap bent. Minder drinken kan de sfeer in zo’n situaties alleen maar ten goede komen.

Hoe doe je dat, een glaasje minder?

Het is nooit te laat om je drinkgewoonten aan te passen. Zodra je minder alcohol drinkt, zal je de voordelen snel aan den lijve ondervinden. Zelfs een kleine aanpassing kan al een grote impact hebben op je gezondheid. Deze tips kunnen helpen:

- Drink je graag een glaasje alcohol als je op stap gaat? Wissel telkens een alcoholisch drankje af met een alcoholvrij drankje. Drink niet als je met de wagen op stap bent.

- Bij veel activiteiten komt alcohol kijken (een etentje, een terrasje, een receptie, op vakantie, …). Zorg voor activiteiten waar alcohol niet de rode draad hoeft te zijn:
  een natuurwandeling, een sportieve uitdaging, een cursus of workshop, de bioscoop, … Sta er ook even bij stil of er na een activiteit steevast een glas alcohol hoeft te zijn.

- Drink je regelmatig thuis een glas? Dan kan het helpen om minder grote hoeveelheden alcohol in huis te halen of er af en toe voor te zorgen dat er geen alcohol in huis is.

- Experimenteer, ga op zoek naar receptjes en maak eens een lekkere ‘mocktail’ (een alcoholvrije cocktail). Of ontdek de smaak van onbekende niet-alcoholische dranken die je in de winkels vindt. Zorg dat je iets lekkers alcoholvrij in huis hebt.

Sommige mensen kiezen om alcohol volledig achterwege te laten. Uit noodzaak of als bewuste keuze. Respecteer dat en dring niet aan als je gasten of gezelschap liever geen alcohol drinken.

Moet ik me zorgen maken om mijn alcoholgebruik?

Alcohol kan ook door de omstandigheden een kwalijke rol gaan spelen. Denk bijvoorbeeld aan meer vrije tijd en daardoor meer kans tot drinken, of net omgekeerd een extra glas omwille van de stress door het zorgen voor een hulpbehoevende, uit verdriet om het verlies van een naaste, …

Wordt een glas alcohol minder vrijblijvend dan het lijkt? Ondervind je sommige van de hier beschreven klachten? Kom je soms in gevaarlijke situaties terecht of spreekt er jou wel eens iemand aan op hoeveel je drinkt? Dergelijke signalen kunnen wijzen op een alcoholprobleem. Op www.druglijn.be kan je anoniem een zelftest doen die je vertelt hoe riskant jouw alcoholgebruik is.

Er zijn wel meer mensen die op latere leeftijd zo'n probleem ontwikkelen. Het hoeft niet te betekenen dat je zwaar verslaafd bent, laat staan dat je meteen naar een ontwenningskliniek zou moeten. Maar het is wel een probleem dat de moeite waard is om aangepakt worden. Praat er dus over met je huisarts. Er zijn ook centra waar je een vertrouwelijk gesprek kan hebben over je alcoholgebruik en hulp kan krijgen om een alcoholprobleem in de hand te krijgen.



Op zoek naar meer informatie, naar hulp of advies?

Als je met vragen zit, is het zelden gemakkelijk om met je partner, kinderen, vrienden of huisarts over je alcoholgebruik te praten. Toch is praten erg belangrijk. Niet alleen als je zelf een probleem hebt, maar ook als je bezorgd bent om het drinken van iemand in je omgeving.

Bij De DrugLijn kan je volledig anoniem terecht. Onze medewerkers zitten klaar om naar je verhaal te luisteren, op je vragen te antwoorden en je verder op weg te helpen. Dat gebeurt volledig anoniem. Ze hoeven je naam niet te kennen en niemand hoeft te weten dat je de lijn contacteert. De DrugLijn wil niemand beoordelen, veroordelen, de les spellen of betuttelen.

De DrugLijn kan je vertellen waar je bij jou in de buurt terecht kan voor hulp bij problemen.

Neem contact via www.druglijn.be

- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

Bel 078 15 10 20

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

